PRZEWODNIK TECHNICZNY
ZWIAZKU SOKOLSTWA POLSKIEGO w AMERYCE
XXVI. 1946 No. 9.

# Ćwiczenia Wolne Druhen i Młodzieży Na Walny Zlot Sokolstwa w 1948 Roku.

**Postawa pierwotna** — zasadnicza, ramiona w dół, dłonie otwarte.

**Ustawienie do ćwiczeń:** Kolumna zwykła, dwójkowa lub czwórkowa.

**Rozstęp kolumny:** Wolny na odległość jednego znaku. Rozstęp odbywa się na rozkaz:

**"Od środka na zewnątrz, na znaki — odstąp!"**

Złączenie kolumny odbywa się na rozkaz:

**"Do środka kolumnę — łącz!"**

**Uwagi:**

1. Dla ułatwienia pracy przy nauczaniu ćwiczeń, koniecznym jest porobić znaki "X" kredą na sali w odległości 6 stóp 6 cali, by w ten sposób ćwiczące stojąc na znakach, przyzwyczaiły się do równomiernego wykonywania kroków, wypadów oraz przesunięcia z jednego znaku na drugi, czyli przesunięcia kolumny z jednego miejsca w drugie.

2. Wszystkie ruchy należy wykonywać płynnie, to znaczy, że zarówno same ruchy jak i przejścia z jednego ruchu w drugi, odbywać się mają w sposób ciągły i jednostajny bez przerw i wytrzymań.



3. Rzutem wyprost obu rąk, palce wyprostowane, dłonie do przodu.

VI. 1. Oba przedramiona ugnij do wewnątrz i przenieś grzbietami rąk około czoła i twarzy (zatoczyć małe koła).
2. Dalej zakreślaj koła oburącz do wewnątrz, przenosząc przedramiona wdół (łokcie pozostają wgórę skos zewnątrz) i z obrotem przedramion, przenieś oba przedramiona w przód zewnątrz, ręce grzbiet, palce zwisają wdół.
3. Rzutem wyprost obu przedramion i rąk do położenia ramion w górę skos zewnątrz, palce wyprostowane, dłonie do przodu.

VII. 1. Ramiona przodem w dół, palce rąk przy opuszczaniu ramion skierowane ku górze, poczem prostuj.
2. Ramiona ugięte w łokciach, ręce złączone grzbietami o siebie, palce rąk skierowane wdół i wyprostowane — wznieś ramiona ciągiem przed sobą w górę na wysokość głowy. Przy podnoszeniu ramion, ręce prawie dotykają bluzki i twarzy, łokcie wgórę nazewnątrz.
3. Rzutem wyprost przedramion i rąk do położenia ramion w górę skos zewnątrz, palce wyprostowane, dłonie do środka.

VIII. 1. Oba przedramiona ugnij do wewnątrz, przesuwając grzbiety rąk około czoła i twarzy i dalej zakreślaj koła, przenosząc przedramiona w dół (przyczem łokcie pozostają wgórę skos zewnątrz) i z obrotem przedramion, przenieś ramiona do położenia w przód zewnątrz, ręce grzbiet, palce zwisają wdół.
2. Rzutem wyprost przedramion i rąk do położenia ramion w górę skos zewnątrz, palce wyprostowane, dłonie do przodu.
3. Ramiona przodem w dół, palce skierowane ku górze, poczem prostuj.



(bez przerwy natychmiast ćwiczy się ćwiczenia nóg i tułowia).

**Ćwiczenia Nóg i Tułowia.**

IX. 1. Wypad lewą nogą w przód, prawa noga wtyle na palcach — ramiona w przód grzbiet, palce zwisają w dół.
2. Postawę nóg wytrzymaj — ramiona wznieść w górę do przedłużenia linji tułowia i prawej nogi, palce rąk zwisają w dół.
3. Postawę nóg i ramion wytrzymaj — rzutem wyprost rąk, palce wyprostowane, dłonie do przodu.

X. 1. Prawą nogę ugnij w kolanie do złudnej klęczki (nie dotykając ziemi kolanem) — ramiona przodem w dół, lewe ramię do wewnatrz lekko ugięte, prawe swobodnie opuszczone.
2-3. Prawą nogę powoli prostuj do uniku wtył (lewa pozostaje ugięta w kolanie, prawa wtyle na palcach i wyprostowana) — ramionami zakreśl koło z prawej strotułowia, przenosząc ramiona wtył i wgórę (przy zakreślaniu koła następuje lekki skręt tułowia w prawo), poczem skręt tułowia na wprost — ramiona w górę skos, ręce grzbiet, palce wyprostowane.

XI. 1-3. Jak takt X-ty, tylko ramionami zakreślaj koło z lewej strony tułowia ze skrętem tułowia w lewo i z ugięciem prawego ramienia do wewnątrz.

XII. 1. Klęczka pełna na prawem kolanie (kolano oparte na ziemi) — ramiona przodem w dół, palce skierowane ku górze.
2. Skłon tułowia w dół, lewy bark opiera się o lewe kolano — głowę opuść wdół — ramiona przenieś jak najdalej wtył.



3. Tułów prostuj — zwrot głowy na wprost i przenieś ciężar na lewą nogę, prawa w rozkroku na palcach — ramiona łukiem dolnym przenieś w bok na lewo, grzbiet, prawe ramię lekko ugięte, palce wyprostowane.
"i" Postawę nóg wytrzymaj — ramiona wznieś w górę, dłonie do środka.

XXII. 1. Postawę nóg wytrzymaj — tułów skłoń w prawy bok — ramiona łukiem bocznym w prawo przenieś w dół, poczem wznieś w bok w lewo, grzbiet, prawe ramię lekko ugięte, ręka na wysokości lewego łokcia — zwrot głowy w lewo (ramiona opisują koło).
"i" Wytrzymaj.
2. Tułów prostuj — zwrot głowy wprost i przenieś ciężar ciała na obie stopy do rozkroku — ramiona łukiem dolnym przenieś w bok na prawo, grzbiet, palce wyprostowane.
"i" Przystaw prawą nogę do lewej i postawa na palcach — ramiona bokiem wznieś w górę, dłonie do środka, palce wyprostowane.
3. Postawę nóg wytrzymaj — ramiona w górę nazewnątrz, prawe ramię przenieś łukiem okrężnym do wewnątrz (prawe ramię opisuje koło przed sobą do środka, poczem przechodzi do położenia w górę nazewnątrz) dłonie do środka.
"i" Wytrzymaj.

XXIII. 1-3. Wytrzymaj.

XXIV. 1-3. Zwrot dłoni w dół i powoli ramiona bokiem w dół przyczem pięty opuść do postawy.

(ciąg dalszy nastąpi)

3. We wszystkich ćwiczeniach należy zachować rytm i wykończenie ruchu przez prostowanie rąk, unoszenie się na palcach lub opuszczanie na pięty. Ruchy podane w opisie jako powolne "powoli" mają być jednak zgodne z rytmen muzycznym.

4. Jeżeli w opisie nie jest podane położenie ramion — obowiązuje przy położeniu ramion w przód, w górę — "promień zaś przy położeniu ramion w bok — "grzbiet". Wszelkie określenie jak "lekki skłon, ukłon, skręt itp. należy przyjąć jako nieznaczne pochylenie tułowia z zachowaniem postawy i położenia.

**CZĘŚĆ I-sza.**

**Muzyka:** "Polonez Elegijny," S. Noskowskiego.

I-VIII. Przygrywka.

**Ćwiczenia Ramion.**

I. 1. Prawe ramię wznieś płynnie wprzód zewnątrz, lewe ramię w tył zewnątrz, ręce grzbiet, palce zwisają w dół — zwrot głowy w prawo i patrz na ruch prawej ręki.
2. Prawe ramię wznieś płynnie w górę skos zewnątrz, lewe wtył zewnątrz w przedłużeniu prawego ramienia, ręce grzbiet, palce zwisają w dół.
3. Rzutem wyprost obu rąk, palce wyprostowane, grzbiet, prawa dłoń do przodu.

II. 1. Prawe przedramię ugnij do wewnątrz i przenieś grzbietem ręki około czoła i twarzy (zatoczyć małe koło).
2. Dalej zakreślaj koło prawem przedramieniem do wewnątrz, przenosząc przedramię wdół (łokieć pozostaje w górę skos zewnątrz) i z obrotem przedramienia, przenieś ramię do położenia w przód zewnątrz (prawe ramię po zatoczeniu koła do wewnątrz przenosi się do położenia w przód zewnątrz jak w takcie I-szym pod liczbą "1").
3. Rzutem wyprost prawego przedramienia i ręki w górę skos, palce wyprostowane, grzbiet, prawa dłoń do przodu. Jak w takcie I-szym pod liczbą "2-3".



III. 1. Oba ramiona płynnie opuść w dół, palce rąk przy opuszczaniu ramion skierowane ku górze, poczem prostuj.
2. Lewe ramię wznieś płynnie w przód zewnątrz — prawe ramię odchyl w tył zewnątrz, ręce grzbiet, palce rąk zwisają wdół — zwrot głowy w lewo i patrz na ruch lewej ręki. Jak takt I-szy pod liczbą "1" tylko lewym ramieniem.
3. Lewe ramię wznieś w górę skos zewnątrz i rzutem wyprost obu rąk, palce wyprostowane, grzbiet, lewa dłoń do przodu. Jak takt I-szy pod liczbą "1-2."

IV. 1. Lewe przedramię ugnij do wewnątrz i przenieś grzbietem ręki około czoła i twarzy, zataczając koło, przenosząc ramię do położenia w przód zewnątrz, ręka grzbiet, palce zwisają w wdół — prawe wytrzymaj w tył zewnątrz. Jak takt II-gi pod liczbą "1".
2. Rzutem wyprost lewego przedramienia i ręki do położenia w górę skos zewnątrz, palce wyprostowane, grzbiet, lewa dłoń do przodu.
3. Oba ramiona płynnie opuść w dół, palce skierowane ku górze, poczem wyprostuj.

V. 1. Oba ramiona wznieść płynnie w przód zewnątrz, grzbiet, palce rąk zwisają w dół.
2. Ramiona wznieś płynnie w górę skos, grzbiet, palce rąk zwisają wdół.



3. Skłon i ramiona wytrzymaj — rzutem wyprost rąk ze skrętem dłoni na zewnątrz.

XIII. 1. Powstań — tułów prostuj i wypad prawą nogą w przód, lewa noga wtyle na palcach — ramiona w dół.
2. Postawę nóg wytrzymaj — ramiona wznieś w przód, palce zwisają w dół.
3. Postawę nóg wytrzymaj — ramiona wznieś w górę do przedłużeniu linji tułowia i lewej nogi, palce wyprostuj, dłonie do przodu.

XIV. 1. Lewą nogę ugnij w kolanie do złudnej klęczki (nie dotykając kolanem ziemi) — ramiona przodem w dół, prawe ramię do wewnątrz lekko ugięte, lewe swobodnie opuszczone.
2-3. Lewą nogę prostuj do uniku wtył (prawa noga pozostaje ugiętą w kolanie, lewa wtyle wyprostowana i na palcach) — ramionami zakreśl koło z lewej strony tułowia, przenosząc ramiona wtył i w górę) przy zakreślaniu koła następuje lekki skręt tułowia w lewo), poczem skręt tułowia na wprost — ramiona w górę skos ręce grzbiet, palce wyprostowane.

XV. 1-3. Jak takt XIV-ty, tylko ramionami zakreślaj koło z prawej strony tułowia, ze skrętem tułowia w prawo i z ugięciem lewego ramienia do wewnątrz.

XVI. 1-3. Jak takt XII-ty, tylko klęczka na lewem kolanie.

XVII. 1. Powstań, tułów prostuj i wykrok lewą nogą w przód na znak — w postawie lewą nogą na palcach, wymach prawą nogą w przód do poziomu — ramionami wymach w bok, grzbiet i jednocześnie skręt tułowia w prawo.
2. Wykrok prawą nogą w przód — ramiona w dół i skręt tułowia na wprost.



3. Wykrok lewą nogą w przód, prawa w zakroku na palcach.

XVIII. 1. Wykrok prawą nogą w przód i w postawie na palcach prawej, wymach lewą nogą w przód do poziomu — ramionami wymach w bok, grzbiet i jednocześnie skręt tułowia w lewo.
2. Wykrok lewą nogą w przód na znak — ramion w dół i skręt tułowia na wprost.
3. Pół obrotu w prawo na palcach lewej nogi z dostawieniem prawej do lewej ramiona w dół.

XIX. 1-3. Jak takt XVII-ty, tylko wykrok lewą nogą w przód i wymach prawą nogą w przód do poziomu z wymachem ramion w bok. Na "2 i 3" jak w takcie XVII-tym.

XX. 1-3. Jak tat XVIII.

**Uwaga:** Ćwiczące znajdują się przesunięte o jeden znak przed swoim znakiem wyjściowym.

**Ćwiczenia Ramion i Tułowia w Płaszczyźnie Czołowej.**

Ćwiczy się bez żadnej przerwy, na liczenie

1 i 2 i 3 i - 1 i 2 i 3 i

XXI. 1. Rozkrok prawą nogą w bok, lewa w rozkroku na palcach — ramiona wznieś w bok na prawo, lewe ramię lekko ugięte, grzbiet, palce wyprostowane.
"i" Postawę nóg wytrzymaj — ramiona wznieś w górę, dłonie do środka.
2. Postawę nóg wytrzymaj — tułów skłoń w lewy bok — ramiona łukiem bocznym w lewo przenieś w dół, poczem wznieś w bok w prawo, grzbiet, lewe ramię lekko ugięte, ręka na wysokość prawego łokcia — zwrot głowy w prawo (ramiona opisują koło).
"i" Wytrzymaj.

8